

Детский сад (с 3 до 7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200/5	Каша молочная пшенинная <i>Крупа пшено, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия, Сахар, Россия, Соль, Россия, Масло сливочное, Россия</i>	Калорийность-173,84, Белки-5,43, Жиры-5,9, Углеводы-24,755
200	Чай с молоком <i>Чай, Россия, Сахар, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия</i>	Калорийность-80,52, Белки-1,4, Жиры-1,6, Углеводы-15,38
30/10	Хлеб пшеничный с маслом. <i>Масло сливочное, Россия, Хлеб пшеничный, Россия</i>	Калорийность-109,8, Белки-3,62, Жиры-5, Углеводы-12,58
Итого за Завтрак		Калорийность-364,16, Белки-10,45, Жиры-12,5, Углеводы-52,715
Завтрак 2		
125/1шт	Биойогурт (ананас)	Калорийность-92,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-13
Итого за Завтрак 2		Калорийность-92,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-
Обед		
200	Суп крестьянский со сметаной/ <i>Капуста белокочанная, Россия, Картофель, Россия, Крупа пшеничная, Россия, Морковь, Россия, Лук репчатый, Россия, Масло растительное, Россия, Соль, Россия, Говядина, Россия, Сметана 15%, Россия</i>	Калорийность-126,908, Белки-4,957, Жиры-5,74, Углеводы-13,855, ВитаминС-4,905
40/40	Гуляш из отварного мяса <i>Говядина, Россия, Морковь, Россия, Лук репчатый, Россия, Масло растительное, Россия, Мука, Россия, Соль, Россия, Томатная паста, Россия</i>	Калорийность-204,867, Белки-9,069, Жиры-10,259, Углеводы-18,812, ВитаминС-3,415
130	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-158,37, Белки-3,54, Жиры-4,825, Углеводы-25,338
180	Компот из изюма <i>Изюм, Россия, Сахар, Россия</i>	Калорийность-64,003, Белки-0,38, Углеводы-15,746, ВитаминС-29
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-75,896, Белки-0,96, Жиры-0,184, Углеводы-17,6
Итого за Обед		Калорийность-630,044, Белки-18,906, Жиры-21,008, Углеводы-91,351, ВитаминС-37,32
Полдник		
60	Печенье песочное с сахаром <i>Мука, Россия, Сахар, Россия, Яйцо, Россия, Сода пищевая, Россия, Маргарин, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-266,011, Белки-8,104, Жиры-9,076, Углеводы-38,1
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-270,011, Белки-8,104, Жиры-9,076, Углеводы-39,1
Ужин		
50	Холодный гарнир к блюдам <i>Морковь, Россия, Лук репчатый, Россия, Томатная паста, Россия, Масло растительное, Россия, Сахар, Россия, Горошек зеленый, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-47,865, Белки-1,63, Жиры-1,5, Углеводы-6,575
70	Рыба духовая <i>Минтай, Россия, Масло растительное, Россия, Мука, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-145,425, Белки-8,215, Жиры-8,321, Углеводы-9,419
130	Картофель отварной с маслом	Калорийность-152,074, Белки-2,97, Жиры-4,35, Углеводы-25,261, ВитаминС-3,18
200	Чай с лимоном <i>Чай, Россия, Сахар, Россия, Лимоны, Китай</i>	Калорийность-41,516, Углеводы-10,379, ВитаминС-9,5
025	Хлеб пшеничный.	Калорийность-56,235, Белки-0,6, Жиры-0,115, Углеводы-13,2
Итого за Ужин		Калорийность-443,115, Белки-13,415, Жиры-14,286, Углеводы-64,834, ВитаминС-12,68
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50
Руководитель _____ Мед.работник _____		